Keutamaan-keutamaan Puasa dan Rahasia-rahasianya

[Indonesia – Indonesian –إندونيسى]

Abdullah bin Muhammad bin Ahmad Ath-Thayyar

Editor : Tim islamhouse.com Divisi Indonesia

2014 - 1435

فضائل وأسرار رمضان

« باللغة الإندونيسية »

عبدالله بن محمد بن أحمد الطيار

مراجعة: الفريق الإندونيسي بموقع دار الإسلام

2014 - 1435

IslamHouse.com

Keutamaan-keutamaan Puasa dan Rahasia-rahasianya

PENDAHULUAN

Puasa merupakan tempat pembinaan bagi setiap muslim untuk membina dirinya, di mana masing-masing mengerjakan amalan yang dapat memperbaiki jiwa, meninggikan derajat, memotivasi untuk mendapatkan hal-hal yang terpuji dan menjauhkan diri dari hal-hal yang merusak. Juga memperkuat kemauan, meluruskan kehendak, memperbaiki fisik, menyembuhkan penyakit, serta mendekatkan seorang hamba kepada Rabb-nya. Dengannya pula berbagai macam dosa dan kesalahan akan diampuni, berbagai kebaikan akan semakin bertambah, dan kedudukan pun akan semakin tinggi.

Allah Ta'ala telah mewajibkan bagi kaum muslimin untuk menjalankan puasa sepanjang bulan Ramadhan, bulan tersebut merupakan sayyidusy syuhuur (penghulu bulan-bulan lainnya), padanya dimulai penurunan al-Qur-an. Bulan Ramadhan adalah bulan ketaatan, pendekatan diri, kebajikan, kebaikan, sekaligus sebagai bulan pengampunan, rahmat dan keridhaan. Padanya pula tedapat Lailatul Qadar yaitu malam yang lebih baik dari seribu bulan. Mengenai keutamaan bulan ini dan puasa pada bulan ini telah disebutkan dalam banyak hadits, dan yang dapat kami sebutkan di antaranya:

1. Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

((اَلصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَابِمًا فَلاَ يَرْفُثْ وَلاَ يَجْهَلْ وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ :إِنِّى صَابِمٌ (مَرَّتَيْنِ) وَالَّذِىْ نَفْسِى بِيَدِهِ لَخُلُوْفُ فَمِ الصَّابِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ

اللهِ تَعَالَى مِنْ رِيْحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي اَلصِّيَامُ لِي وَأَنَا أَجْزِى بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا)) [رواه البخارى ومسلم]

"Puasa itu adalah perisai. Oleh karena itu, jika salah seorang di antara kalian berpuasa, maka janganlah dia berkata-kata kotor dan tidak juga berlaku bodoh. Jika ada orang yang memerangi atau mencacinya, maka hendaklah dia mengatakan, 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa' (sebanyak dua kali). Demi Rabb yang jiwaku berada di tangan-Nya, bau mulut orang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah Ta'ala daripada aroma minyak kesturi, di mana dia meninggalkan makanan, minuman, dan nafsu syahwatnya karena Aku (Allah). Puasa itu untuk-Ku dan Aku akan memberikan pahala karenanya dan satu kebaikan itu dibalas dengan sepuluh kali lipatnya." [1]

2. Hadits yang diriwayatkan oleh Hudzaifah Radhiyallahu anhu, ia berkata, "Aku pernah mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

((فِتْنَةُ الرَّجُلِ فِي أَهْلِهِ وَمَالِهِ وَجَارِهِ تُكَفِّرُهَا الصَّلاَةُ وَالصِّيَامُ وَالصَّدَقَةُ))

[رواه البخارى ومسلم]

"Kesalahan seseorang terhadap keluarga, harta dan tetangganya akan dihapuskan oleh shalat, puasa dan shadaqah." [2]

3. Hadits yang diriwayatkan dari Sahl Radhiyallahu anhu, ia berkata, "Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

((إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَاباً يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لاَ يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ: أَيْنَ الصَّائِمُوْنَ فَيَقُوْمُوْنَ لاَ يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ فَإِذَا دَخَلُوْا أُغْلِقَ فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ)) [رواه البخارى ومسلم]

'Sesungguhnya di Surga itu terdapat satu pintu yang diberi nama ar-Rayyan. Dari pintu itu orang-orang yang berpuasa akan masuk pada hari Kiamat kelak. Tidak ada seorang pun yang masuk melalui pintu itu selain mereka. Ditanyakan, 'Mana orang-orang yang berpuasa?' Lalu mereka pun berdiri. Tidak ada seorang pun yang masuk melalui pintu itu selain mereka. Jika mereka sudah masuk, maka pintu itu akan ditutup sehingga tidak ada lagi seorang pun yang masuk melalui pintu tersebut.'" [3]

4. Hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, ia berkata, "Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

((إِذَا جَاءَ رَمَضَانَ فُتِحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ)) [رواه البخارى ومسلم]

'Jika Ramadhan tiba, maka pintu-pintu Surga dibuka.'" [4]

5. Hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, ia berkata, "Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

((إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فُتِحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلْسِلَتِ الشَّيَاطِيْنُ)) [رواه البخارى ومسلم]

‘Jika bulan Ramadhan telah masuk, maka pintu-pintu langit akan dibuka dan pintu-pintu Jahannam akan ditutup dan syaitan-syaitan pun dibelenggu.’”[5]

6. Hadits yang juga diriwayatkan dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, ia berkata, “Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

((مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيْمَاناً وَاحْتِسَاباً غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيْمَاناً وَاحْتِسَاباً غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)) [رواه البخارى ومسلم]

‘Barangsiapa bangun pada malam Lailatul Qadar dengan penuh keimanan dan mengharapkan pahala, maka akan diberikan ampunan kepadanya atas dosanya yang telah lalu. Dan barangsiapa berpuasa Ramadhan dengan penuh keimanan dan mengharapkan pahala maka akan diberikan ampunan kepadanya atas dosanya yang telah lalu.’” [6]

BEBERAPA RAHASIA PUASA

Puasa merupakan sarana paling tangguh untuk membantu memerangi hawa nafsu serta menekan nafsu syahwat sekaligus sebagai sarana pensucian jiwa dan pemberhentiannya pada batas-batas Allah Ta’ala, di mana dia akan menahan lisannya dari berbicara sia-sia, mencela, serta menyerang kehormatan orang lain, berusaha menyebar ghibah (menceritakan kejelekan atau aib orang) dan namimah (mengadu domba) ke tengah-tengah mereka, puasa juga dapat menundukkan tipu daya, pengkhianatan, kecurangan, muslihat, serta mencegah upaya melakukan perbuatan keji, memakan riba, menyuap dan memakan harta manusia dengan cara yang bathil serta berbagai macam penipuan. Selain itu, puasa juga mendorong seorang

muslim untuk sesegera mungkin mengerjakan perbuatan baik, baik itu shalat maupun zakat dengan cara yang benar serta menyalurkan kepada pihak-pihak yang telah ditentukan oleh syari'at. Dia juga akan berusaha mengeluarkan shadaqah serta melakukan hal-hal yang bermanfaat, berkeinginan keras untuk memperoleh rizki yang halal dan menghindarkan diri dari perbuatan dosa dan keji.[7]

Dengan demikian, di dalam puasa itu terkandung banyak keutamaan yang sangat agung. Selain itu juga memiliki berbagai rahasia besar yang sebagian di antaranya telah diketahui oleh banyak orang, sedang sebagian lainnya tidak diketahui.

Dan di antara rahasia dan manfaat puasa yang paling tampak jelas adalah sebagai berikut:

PUASA MERUPAKAN METODE YANG MANTAP UNTUK MELAKUKAN PERUBAHAN

Di antara manfaat puasa yang agung adalah sebagai sarana menyiapkan seorang muslim dengan kekuatan yang menjadikannya mampu untuk melakukan perubahan pada dirinya sendiri. Dia dapat melakukan latihan melalui puasa sehari-hari sehingga dia dapat menahan diri dari setiap hal yang dia sukai dan cintai. Dan kepada penguasa nafsu dan syahwat, dia akan mengatakan, "Tidak."

Sungguh jawaban yang hebat jika berada dalam keridhaan Allah. Jika seorang muslim mampu mengatakan hal tersebut, berarti dia telah berhasil mewujudkan kehormatan dan kedudukan yang tinggi atas syahwat dan ketamakannya. Sedangkan orang-orang yang tidak berpuasa adalah orang yang tidak pernah mampu mengendalikan gejolak jiwa mereka, bahkan mereka selalu tunduk kepada syahwat dan keinginan mereka. Mereka adalah budak-budak yang hina, bahkan lebih buruk dari

budak-budak manusia. Seorang penya'ir telah mengungkapkan:[9]

"Kalau bukan karena kesulitan, niscaya umat manusia ini secara keseluruhan akan menjadi terhormat, Kedermawanan semakin langka dan keberanian berarti perang."

PUASA SEBAGAI CARA PENGGEMBLENGAN TENTARA

Kehidupan militer dengan segala hal yang diharuskannya, baik itu berupa kekerasan, kekasaran, ketegaran, ketundukan pada perintah, serta kedisiplinan pada arahan-arahan komandan. Dan kita bisa dapatkan perwujudan secara praktis pada puasa.

Yang demikian itu karena puasa merupakan sarana penggemblengan kekuatan fisik yang mengharuskan pelakunya menempuh satu manhaj (metode) tersendiri dalam kehidupannya, di mana tiang penyangganya berupa ketegaran, larangan, dan bersabar atas pahit getirnya rasa lapar dan panasnya rasa haus, kelelahan fisik dalam mengendalikan diri serta menahan hawa nafsu dan mengekang keinginannya, seakan-akan seorang muslim yang berpuasa itu adalah seorang tentara yang siap mendengar dan mentaati serta menjalankan perintah Rabb-nya tanpa penolakan atau pembangkangan.

Jika seorang tentara itu tunduk dan berpegang pada perintah serta menjalankannya di bawah pengawasan komandan, maka orang yang berpuasa (sedang) menjalankan perintah tanpa pengawasan dari seorang pun, kecuali dari Allah Yang Mahahidup lagi Mahaberdiri sendiri, yang tidak akan pernah lengah dan tidur, Mahasuci Allah lagi Mahatinggi.

PUASA MEMPERKUAT KEINGINAN

Puasa dapat memperkuat keinginan, mendorong kemauan, mengajarkan kesabaran, membantu menjernihkan fikiran, menghidupkan pemikiran, dan mengilhami pendapat yang

cerdas jika seorang yang berpuasa dapat melangkah ke fase relaks (santai), serta melupakan berbagai rintangan yang muncul akibat waktu luang dan terkadang keputusasaan, dan ketika seseorang memiliki keinginan yang kuat sehingga dia mampu mengatakan kepada pelaku kemunkaran, “Ini munkar.” Dia juga bisa menghadapi segala bentuk hal-hal negatif yang ada di masyarakat. Sehingga dengan demikian, dia telah menjadi seorang anggota masyarakat yang dinamis, yang akan membangun dan tidak merusak, serta melakukan perbaikan dan tidak melakukan peng-hancuran.

Ketika suatu bangsa memiliki keinginan yang kuat dan besar, maka dia tidak akan memperkenankan agresor atau penjajah untuk menginjakkan kaki ke tanahnya atau ikut campur dalam menentukan perjalanan hidupnya. Dengan kekuatan tersebut, ia juga akan mampu meraih kemenangan di medan pertempuran melawan kebodohan, keterbelakangan, melawan nafsu syahwat, serta sanggup menembus segala rintangan pembangunan dan kemajuan.

Syaikh ad-Dausari rahimahullah mengatakan, “Membangun keinginan yang kuat di dalam diri bukanlah suatu hal yang mudah. Berbagai kalangan, baik perkumpulan (organisasi) maupun kalangan militer telah berusaha membangun keinginan yang kuat kepada masyarakat masa kini. Padahal, Islam telah mendahului mereka dalam hal tersebut pada 14 abad yang lalu. Cukup besar kebutuhan seorang muslim, khususnya untuk memiliki keinginan kuat dan kemauan yang keras. Oleh karena itu, Allah Subhanahu wa Ta’ala memerintahkan untuk berjuang melawan sakit akibat rasa lapar dan haus dalam menjalankan puasa.

Oleh karena itu, sudah sepatutnya bagi seorang muslim yang berpuasa untuk tidak melakukan hal-hal yang merusak kekuatan ini setelah berbuka, mengucilkan atau menghinakannya

sehingga pada malam harinya dia akan merusak kuatnya keinginan yang telah dia bangun pada siang harinya.[10]

PUASA MEMBENTUK AKHLAK MULIA

Puasa merupakan tempat penggemblengan diri bagi orang yang menjalankannya untuk membentuk akhlak mulia, akhlak ketakwaan, kebajikan, kebaikan, kepedulian, tolong-menolong, kasih sayang, kecintaan, kesabaran, dan akhlak mulia lainnya yang dibangun oleh puasa pada diri orang yang menjalankannya.

Puasa dapat membentuk muraqabah (rasa selalu berada dalam pengawasan Allah) bagi pelakunya. Bagi dirinya ada satu penjaga umum yang selalu mengawasi dirinya agar tidak ada sesuatu pun yang bersumber dari dirinya yang bertentangan dengan syari'at. Dialah yang membinanya dari dalam sehingga darinya muncul amal-amal lahiriah yang tunduk pada pengawasan ini.

Pernahkah engkau melihat orang yang berpuasa dengan penuh kejujuran dan kesungguhan kepada Rabb-nya melakukan kebohongan kepada orang lain? Pernahkah engkau melihatnya secara tulus ikhlas menjalankan puasanya dan kemudian melakukan kemunafikan di masyarakat? Sesungguhnya keikhlasan itu merupakan satu bagian utuh yang tidak mungkin dipisahpisahkan, di mana puncaknya adalah ikhlas kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Oleh karena itu, barangsiapa yang tulus ikhlas karena Allah Subhanahu wa Ta'ala, maka sangat mustahil baginya untuk melakukan penipuan, kecurangan atau berkhianat. Oleh karena itu, puasa merupakan salah satu faktor dasar sekaligus pendalaman akhlak, pembangunan sekaligus pembentukannya untuk mengambil satu sifat amaliyah (perbuatan) yang semuanya berkumpul pada buahnya yang cukup

jelas yang telah diingatkan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala di dalam kitab-Nya: (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ)"Agar kalian bertakwa."

Ibnul Qayyim rahimahullah mengatakan, "Puasa memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam menjaga anggota tubuh yang bersifat lahiriah dan juga kekuatan bathin serta melindunginya dari faktor-faktor pencemaran yang merusak. Jika faktor-faktor pencemaran tersebut telah menguasai dirinya, maka ia akan rusak.

Dengan demikian, puasa akan menjaga kejernihan hati dan kesehatan anggota badan sekaligus akan mengembalikan segala sesuatu yang telah berhasil dirampas oleh nafsu syahwat. Puasa merupakan pembantu yang paling besar dalam merealisasikan ketakwaan…"[11]

PUASA MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA

Pergolakan akan berlangsung terus-menerus antara jiwa yang menyuruh berbuat kejahatan dengan jiwa yang menyuruh berbuat kebaikan. Setiap kemaksiatan yang dilakukan oleh seorang muslim adalah akibat dari penguasaan jiwa yang memerintahkan berbuat kejahatan. Sedangkan setiap upaya pendekatan kepada Allah yang dilakukan oleh seorang muslim adalah senjata kuat yang digunakan oleh jiwa yang memerintahkan berbuat kebaikan.

Oleh karena itu, puasa akan membangun kekuasaan jiwa, menguatkan serta meneguhkannya untuk melaksanakan risalahnya dan memfungsikan perannya dalam menjaga kedamaian dan ketenangan dalam diri seseorang. Peranan penting dari kekuasaan jiwa itu adalah pengarahan melalui kecaman dan teguran yang keras setiap kali gangguan jiwa berupaya untuk mengajak kepada kejahatan, memperdayanya atau menjebaknya agar tunduk kepadanya. Demikianlah, berbagai pertempuran bersembunyi di dalam jiwa dan berbagai kekuatan kebaikan akan menang, yang selanjutnya kedamaian dan rasa

aman akan menyelimut dalam jiwa, kemudian beralih ke seluruh anggota badan sehingga bagian yang lain pun menikmati rasa aman dan ketenangan. Akhirnya semua kebaikan terealisasi bagi setiap muslim yang menjalankan puasa.

PUASA MERUPAKAN SALAH SATU WUJUD DARI KESATUAN UMAT ISLAM

Puasa merupakan satu penampakan praktis dari berbagai penampakan kesatuan kaum muslimin, kesetaraan antara si kaya dan si miskin, penguasa dan rakyat, orang tua dan anak kecil, serta laki-laki dan perempuan. Mereka berpuasa untuk Rabb mereka, seraya memohon ampunan-Nya dengan menahan diri dari makan pada satu waktu dan berbuka dalam satu waktu juga. Mereka sama-sama mengalami rasa lapar dan berada dalam pelarangan yang sama di siang hari, sebagaimana mereka mempunyai kedudukan yang sama dalam mengibarkan syi'ar-syi'ar lain yang berkenaan dengan puasa.

Dengan demikian, puasa merealisasikan semacam kesatuan tujuan, rasa, nurani, dan tempat kembali di masyarakat yang berpuasa.

Secara keseluruhan, umat Islam berdiri dalam satu barisan pada satu musim tertentu setiap tahun dan dalam beberapa hari tertentu di antara seluruh umat manusia ini. Ia merupakan barisan penghubung antara bangsa-bangsa yang kuat, antara komponen dari umat Islam secara keseluruhan, meskipun tempat tinggal mereka berjauhan dan berada dalam satu ikatan yang ditempatkan di hadapan satu pengalaman, yang memiliki satu pengaruh dan dalam satu penampakan kebersamaan.

Dengan demikian, hati dan perasaan mereka akan menjadi semakin erat dan akrab sehingga menjadi satu hati yang mengarah kepada kehidupan dengan satu pandangan.

Inilah satu teladan yang baik bagi persatuan antara berbagai masyarakat dari umat ini, bahkan sebagai teladan yang ideal bagi setiap kesatuan dalam kehidupan ini. Sebab, ia merupakan kesatuan yang bersumber dari nurani dan menciptakan masa depan serta tempat kembali dan membangkitkan berbagai kemuliaan dari dalam diri yang nampak secara lahiriahnya, sehingga terwujudnya firman Allah Subhanahu wa Ta'ala:

قال الله تعالى: ﴿وَإِنَّ هَٰذِهِۦٓ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَٰحِدَةً وَأَنَا۠ رَبُّكُمْ فَٱتَّقُونِ ۝٥٢﴾ [المؤمنون: ٥٢]

"Sesungguhnya (agama tauhid) ini adalah agama kalian semua, agama yang satu dan Aku adalah Rabb kalian, maka bertakwalah kepada-Ku." [al-Mu'minun/23: 52]

Kesatuan yang diwujudkan oleh puasa ini merupakan kesatuan permulaan, karena ia merupakan buah dari ibadah yang sungguh-sungguh.

Kesatuan nurani, karena ia bersumber dari amal perbuatan perasaan yang didasarkan pada perencanaan jiwa kemanusiaan.

Kesatuan tempat kembali, karena ia menggiring umat ini secara keseluruhan kepada satu tempat kembali yang berakhir padanya dan berdiam di sana, yaitu takwa yang Allah Subhanahu wa Ta'ala telah menjadikannya sebagai buah dari puasa.

Kesatuan rasa, karena ia menyatukan rasa dan perasaan umat pada satu tujuan dan menempatkannya pada satu jalan.

Kesatuan 'aqidah, karena ia bersumber dari keimanan dan keyakinan dan bertengger di udara takwa dan ibadah.[12]

Dalam penampilannya yang cukup mengesankan, kesatuan ini memberikan gambaran yang benar mengenai kesatuan besar yang menyamaratakan semua anggota umat meskipun terdapat perbedaan jenis, warna kulit, dan kebangsaan.

Jika engkau ingin membuktikan hal tersebut, silakan arahkan pandangan-mu pada saat berbuka di negara yang aman, di Baitullah, untuk menyaksikan ratusan ribu orang yang berbuka bersama dalam satu waktu. Pernahkah engkau menyaksikan tampilan kesatuan yang lebih jelas dari ini? Pada hakikatnya, yang buta itu bukanlah pandangan mata, tetapi hati yang ada di dalam dada.

PUASA MEMILIKI PENGARUH BESAR BAGI KESEHATAN SECARA UMUM

Sesungguhnya pada puasa itu terkandung kesehatan yang besar dengan semua maknanya, baik kesehatan badan, perasaan, maupun rohani.

Dengan demikian, puasa dapat memperbaharui kehidupan seseorang dengan diperbaharuinya sel-sel dan dibuangnya sel-sel yang sudah tua dan mati serta diistirahatkannya perut dan organ pencernaan. Puasa juga dapat memberikan perlindungan terhadap tubuh, membersihkan perut dari sisa-sisa makanan yang tidak dapat dicerna dan juga dari kelembaban yang ditinggalkan oleh makanan dan minuman.

Banyak para dokter menyebutkan berbagai manfaat puasa, di antaranya bahwa puasa dapat mempertahankan kelembaban insidentil sekaligus membersihkan pencernaan dari racun yang ditimbulkan oleh makanan yang tidak sehat, dan mengurangi lemak di perut yang sangat berbahaya bagi jantung, yang ia sama seperti pengasingan kuda yang akan dapat menambah kekuatannya untuk bergerak dan lari.

Sedangkan kesehatan rohani yang ditimbulkan oleh puasa adalah berupa bimbingan yang diberikan kepada orang-orang yang berpuasa karena Allah Subhanahu wa Ta’ala, mengetahui tujuan dari penciptaan mereka, mempersiapkan mereka untuk mengambil semua sarana takwa yang akan melindunginya dari kehinaan, kerendahan, dan kerugian di dunia

dan akhirat. Pada akhirnya hati mereka menjadi selamat dari penyakit syubhat dan penyakit syahwat yang telah menimpa banyak orang.

Syaikh ‘Abdul ‘Aziz bin Baaz telah mengatakan, “Pada puasa itu terdapat banyak manfaat dan hikmah yang besar, di antaranya adalah pembersihan, penggemblengan dan pensucian jiwa dari akhlak tercela dan sifat-sifat buruk, seperti tamak, rakus dan kikir, untuk kemudian dibiasakan dengan akhlak mulia seperti sabar, santun, dermawan, murah hati, dan pengerahan jiwa untuk mengerjakan segala hal yang diridhai Allah dan dapat mendekatkan diri kepada-Nya.

Manfaat puasa lainnya adalah membuat seorang hamba dapat memahami dirinya sendiri dan juga kebutuhannya, kelemahan dan kebutuhan dirinya akan Rabb-nya, juga mengingatkan diri akan keagungan nikmat Allah yang diberikan kepadanya, dan mengingatkan akan kebutuhan saudara-saudaranya yang hidup miskin, sehingga mengharuskan dirinya untuk bersyukur kepada Allah Subhanahu wa Ta’ala sekaligus memohon pertolongan agar dilimpahkan berbagai kenikmatan untuk selalu mentaati-Nya serta mengasihi saudara-saudaranya yang hidup miskin sekaligus dapat berbuat baik kepada mereka.

Selain itu, manfaat puasa juga dapat membersihkan tubuh dari pencemaran yang buruk dan memberikan kesehatan serta kekuatan. Hal tersebut telah diakui oleh banyak dokter. Bahkan mereka telah banyak mengobati pasien mereka dengan menggunakan puasa ini.” [13]

[Disalin dari buku Meraih Puasa Sempurna, Diterjemahkan dari kitab Ash-Shiyaam, Ahkaam wa Aa-daab, karya Dr. Abdullah bin Muhammad bin Ahmad ath-Thayyar, Penerjemah Abdul Ghoffar EM, Penerbit Pustaka Ibnu Katsir]

____

Footnote

[1]. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. (Shahiih al-Bukhari (III/22) dan Shahiih Muslim (III/157))
[2]. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. (Shahiih al-Bukhari (III/22) dan Shahiih Muslim (III/173))
[3]. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. (Shahiih al-Bukhari (III/23) dan Shahiih Muslim (III/157))
[4]. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. (Shahiih al-Bukhari (III/23) dan Shahiih Muslim (III/121))
[5]. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. (Shahiih al-Bukhari (III/23) dan Shahiih Muslim (III/121))
[6]. Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim. (Shahiih al-Bukhari (III/23) dan Shahiih Muslim (III/177))
[7]. Ash-Shaum karya Syaikh ‘Abdurrahman ad-Dausari, hal. 16.
[8]. Syaikh Abdurrahman ad-Dausari t secara panjang lebar telah menguraikan manfaat puasa. Demikian pula Ustadz Taufiq Sab’u. Bagi yang berminat, silakan merujuknya. Ash-Shaum (hal. 16) dan hal. 87.
[9]. Yang mengungkapkan sya’ir ini adalah al-Mutanabbi. Lihat Diiwaan Abi Thayyib oleh al-Mutanabbi, dengan syarah Abul Baqa’ al-‘Ukbari (III/287).
[10]. Ash-Shaum, karya Syaikh ad-Dausari, hal. 23.
[11]. Zaadul Ma’aad (I/320).
[12]. Lihat kitab Haakadzaa Nashuum, hal. 161 dan seterusnya.
[13]. Ma’ar Rasuul fii Ramadhaan, ‘Athiyyah Muhammad Salim (kitab ini dibe-rikan muqaddimah oleh Syaikh ‘Abdul ‘Aziz bin Baaz, hal. 5).

Sumber : www.almanhaj.or.id